



# 6월 영양소식지

발행인 : 교장 김 순 기  
편집인 : 교감 이 경 희  
염은이 : 교사 박 하 늘

http://www.eunggok.ms.kr ☎영양상담실☎ 070-7097-0778



## 식품 위생·안전 소식

즐거로운 급식 생활  
식품알레르기 알면 관리할 수 있어요!

### 식품알레르기란 무엇인가요?

식품알레르기란 일상적으로 섭취되는 음식물 중 특정 식품을 인체가 나쁜 침입자로 생각하여 싸우려고 하는 면역체의 과민반응입니다. 부종, 가려움, 두드러기, 재채기, 콧물 등의 증상이 나타납니다.

§ 식품알레르기를 완치할 수 있는 방법이 있나요?

아직 완치 방법은 없으며, 섭취를 피해야 합니다.

§ 식품알레르기 증상이 나타나지 않게 예방하는 방법은?

원인식품을 알고, 식단 및 가공식품 등에 포함 여부를 꼼꼼히 살펴 철저하게 섭취를 제한하는 것이 중요합니다.

§ 식품알레르기는 평생 없어지지 않나요?

성장과 함께 자연 소실되는 경우가 있으므로 영양관리를 위하여 섭취 여부를 고려할 필요가 있습니다.

§ 알레르기를 일으키는 주요 원인식품은 무엇인가요?

달걀, 땅콩, 대두, 밀, 견과류, 새우나 게 등의 갑각류, 조개류, 생선등이 90% 이상을 차지합니다.

### 우리학교에서의 식품알레르기 관리

§ 식단에 표시되는 19가지 알레르기 유발 식품의 종류!

1.난류(가금류) 2.우유 3.메밀 4.콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

§ 알레르기 유발 식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.



6/10
현미찰쌀밥
단호박크림스프(2.6.13.)
수제함박스테이크소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.)
어린이샐러드&키워드레싱 (1.2.5.6.10.12.13.)
아몬드잔멸치볶음(5.13.)
깍두기*(9.13.)

[출처: 2016교육부 식품알레르기 교육참고자료]



## 알아두면 도움되는 영양상식

Q.사과를 깎아 놓으면 갈색으로 변해서 속상해요. 어떻게 해요?

사과 속 '폴리페놀'이라는 물질이 공기 중 산소와 만나서 갈색물질을 생성합니다. 갈변을 방지하기 위해서는 **맑은 소금물이나 설탕물 또는 식초물에 살짝 담궈두면** 도움이 됩니다. 맑은 소금물의 염소이온은 갈변을 억제하고, 설탕물은 과일의 표면과 산소의 접촉을 막아주어 갈변을 줄일 수 있으며, 식초는 pH를 떨어뜨려 효소의 활성을 줄여 갈변현상을 막을 수 있습니다.

[출처: 반짝반짝 까칠까칠 소금을 조심해, (주)출판사 미래엔]



## 영양·식생활 소식


### 코로나19 예방~ 오색(5色) 컬러푸드

화려하고 다양한 색을 띠는 과일과 채소에 많이 함유되어 있는 **파이토케미컬(phytochemical)**은 식품의 고유한 색과 맛, 향을 부여하는 **인체에 유익한 생리활성물질**로 건강을 지켜줍니다.

컬러	특징	효능	대표식품
레드 푸드	혈관 세포보호	항암효과, 면역력 증가	토마토 사과 석류 파프리카
옐로우 푸드	건강을 위한 황금두자	노화예방, 면역기능 향상	당근 호박 감 귤
그린 푸드	내몸을 푸르게 푸르게	간건강에 효과, 임예방	시금치 오이 브로콜리 샐러리
퍼플 & 블랙 푸드	세포손상 방어막	항산화 작용, 세포손상 억제	검은콩 미역 가지 블루베리
화이트 푸드	면역 증강의 묘약	콜레스테롤 · 혈압 감소	무 도라지 마늘 양파

[출처: 자식사랑과 식생활]

### 가정에서 쉽게 따라하는 영양만점 면역력 UP레시피로 우리 가족 건강을 지켜요~

고등어튀김&매콤마늘소스		
추천식단	차수수밥 들깨감자탕 고등어튀김&매콤마늘소스 부추양파무침 섞박지, 단호박꿀절임	
면역정보	<p>“오메가3가 풍부한, 고등어”</p> <p>고등어와 같은 등푸른 생선은 EPA, DHA 등 불포화 지방산인 오메가3가 풍부하여 혈관질환 및 면역력 강화에 좋은 식품입니다.</p>	
레시피	<p>① 고등어에 맛술이나 소주, 간생강으로 비린내 제거를 해준다.</p> <p>② 마늘은 편으로 썰고, 홍고추는 다져둔다.</p> <p>③ ①에 튀김가루를 묻혀 기름에 튀겨낸다.</p> <p>④ ②에 기름을 약간 두르고 볶다가 두반장과 물을 넣고 끓인다.</p> <p>⑤ ④에 꿀과 간장,식초를 넣고 간을 맞추고, 마지막에 전분을 풀어 농도를 맞춘다.</p> <p>⑥ 완성된 고등어 튀김과 소스는 따로 배식한다.</p>	

[출처: 2019 부산시교육청 식품알레르기 대체식단 및 면역력 증진레시피 책자 지류]